Lección 9
19 al 26 de febrero

La autoestima



**«Pero ustedes son linaje escogido, real sacerdocio,
nación santa, pueblo que pertenece a Dios,
para que proclamen las obras maravillosas de aquel
que los llamó de las tinieblas a su luz admirable».
1 Pedro 2: 9**

La cuerda floja

INTRODUCCIÓN

Romanos 6: 13

Signora Bella, la destacada equilibrista italiana anuncia su acto anunciando que podrán ver a una elegante señora caminando por una cuerda muy floja. Y no solamente camina por la cuerda, sino que lo hace vestida a la usanza antigua, jugando con afiladas espadas y con antorchas encendidas. Y todo ello, mientras mantiene un interesante monólogo que entretiene al público.

Somos extranjeros, peregrinos y advenedizos, en este planeta.

La autoestima es como caminar por una cuerda floja: algo difícil de lograr. Si te caes hacia un lado, aterrizarás en la arrogancia, contrariando a muchos. Si te caes del otro lado, te encontrarás en la arena movediza de una baja autoestima, incapaz de moverte con seguridad a través de la vida y permitiendo que los demás se aprovechen de ti.

Caminar exitosamente por la cuerda floja de la autoestima no requiere una gran práctica, como es el caso de Signora Bella. Para el cristiano implica una entrega y una aceptación. Una entrega porque todo lo que tenemos y todo lo que somos proviene de Dios y le pertenece a Dios. «Ofrézcanse más bien a Dios como quienes han vuelto de la muerte a la vida, presentando los miembros de su cuerpo como instrumentos de justicia» (Rom. 6: 13). Seremos aceptados porque Dios nos ama, nos ha creado, nos ha redimido y se mantiene a nuestro lado en cada momento de nuestras vidas. Él es nuestro amparo y fortaleza. Nuestra tarea es aceptar ese hecho como cristianos, porque de Dios es que surgen nuestra autoestima y nuestro amor propio.

Nada tenemos que sea realmente nuestro, y nada somos. Somos extranjeros, peregrinos y advenedizos, en este planeta. Todo, desde el próximo suspiro hasta nuestra próxima comida, proviene de la mano de Dios. Incluso él permite que las pruebas sean las que forjen nuestro carácter y nos preparen para el cielo. Nuestra autoestima se relaciona con el hecho de que Dios se preocupa por cada mínima cosa en la cual pensamos, experimentamos, o tememos. Jesús dejó su trono en el cielo, asumió forma humana y murió para que podamos estar con Dios en el cielo por toda la eternidad. ¿Podrá acaso haber una manifestación mayor del amor que Dios siente por cada uno de sus hijos?

Dios ha hecho todo lo posible e imaginable para mostrarnos el valor que nos concede a cada uno de nosotros. Eso precisamente es una muestra total de nuestra autoestima y amor propio. Cuando asimilamos plenamente esa verdad, y comenzamos a nutrirnos de la fuente divina de amor, la cuerda floja de la autoestima se convertirá en una autopista de esperanza. Al estudiar la lección de esta semana, ojalá que tu autoestima se fortalezca en el Dios que te creó.

Celeste Perrino-Walker, Rutland, Vermont, EE. UU.

Domingo
20 de febrero

Un paria y un fugitivo en el palacio real

LOGOS

2 Samuel 9; Salmo 100: 3; Mateo 22: 37-39; Lucas 15; Hechos 17: 24-28; Romanos 12: 3; Efesios 4: 22-32

El reconocimiento real (2 Sam. 9: 1-5; Luc. 15: 1-10)

Debido a su amor por Jonatán, David deseaba tratar bondadosamente a los descendientes de Saúl. Aun después que Saúl se convirtiera en enemigo de David, la lealtad de este último no flaqueó (1 Sam. 24, 26). Por tanto, David se dispone a identificar a los descendientes de Saúl a quienes intenta «beneficiar en el nombre de Dios» (2 Sam. 9: 3).

Juan declara: «En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo para que fuera ofrecido como sacrificio por el perdón de nuestros pecados» (1 Juan 4: 10). Mediante los relatos de la oveja y la moneda perdida, Jesús confirma las buenas intenciones de Dios que lo motivan a buscarnos. La oveja está irremediablemente perdida en el desierto del egoísmo (Isa. 53: 6), imposibilitada de encontrar el camino de regreso a casa. El Buen Pastor la busca hasta que la encuentra (Luc. 15: 1-7). La moneda ni siquiera sabe que está perdida, pero la mujer la valora y la busca hasta que la encuentra (Luc. 15: 8-10).

La valoración ajena (2 Sam. 9: 6-8; Luc. 15: 18, 19; Hech. 17: 24-28)

Mefiboset está muy consciente de las posibles razones para que David lo menosprecie. Él es miembro de una familia real diferente. Su impedimento físico limita severamente su capacidad de trabajo. Además de que su problema físico es un constante recuerdo de las muertes de Saúl y Jonatán y del colapso de la dinastía de Saúl (2 Sam. 4: 4). Ahora David, aquel a quien el abuelo y el tío de Mefiboset habían perseguido, afirma que desea mostrar la «misericordia divina». Mefiboset exclama: «¿Y quién es este siervo suyo, para que Su Majestad se fije en él? ¡Si no valgo más que un perro muerto!» (2 Sam. 9: 8).

Si nos contemplamos con sinceridad, no veremos razón alguna para que Dios nos ame o nos aprecie (Luc. 15: 18, 19). No obstante, él desea tenernos a su lado (Hech. 17: 28). Aunque Dios no necesita nuestra ayuda (Hech. 17: 24, 25), él ha creado en nosotros el deseo de amarlo (Hech. 17: 27). En vez de soportarnos, él nos ama y «en él vivimos, nos movemos y existimos» (Hech. 17: 28). Nuestros orígenes se remontan hasta «Adán el hijo de Dios» (Luc. 3: 38).

Restaurando el valor perdido (2 Sam. 9: 9, 10; Luc. 15: 11, 32)

Mefiboset podía esperar que David se quedara con todas las tierras de la dinastía derrotada. En lugar de ello, recibió de vuelta todo lo que se había perdido además de que fue restaurado a una posición de honor, riqueza e influencia en el reino de David. Todo lo que había pertenecido a Saúl, el gran enemigo de David, le fue devuelto a su nieto Mefiboset, porque David había decidido beneficiarlo.

De igual forma, al hijo pródigo se le devuelve su parte de la herencia aunque

había dilapidado lo recibido de parte de su padre (Luc. 15: 11-19). Además fue recibido de vuelta en su hogar con todos los derechos y privilegios que esto implicaba: el amor de su padre, el prestigio de la familia, las vestimentas, acceso a los recursos familiares mediante un anillo especial, una fiesta de celebración (Luc. 15: 20-24). «Alabado sea Dios, Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos ha bendecido en las regiones celestiales con toda bendición espiritual en Cristo» (Efe. 1: 3).

¿Quién eres tú para discutir con él?

La gratitud y la humildad de un superior (Rom. 12: 3; Sal. 100: 3)

La devoción de Mefiboset hacia David se pone de manifiesto durante la huída de este último luego del intento de golpe de estado de Absalón. Lee 2 Samuel 19: 24. La misericordia que David le había mostrado, hizo que sintiera por él una inmensa devoción. Reconocer la inmensidad de la misericordia y la gracia de Dios, al restaurar nuestra dignidad y honor aceptándonos en su reino, nos permite comprender lo mucho que él nos valora. Por un lado, entendemos que somos valiosos ante él únicamente mediante la gracia manifestada en su poder redentor. «Reconozcan que el Señor es Dios; él nos hizo, y somos suyos. Somos su pueblo, ovejas de su prado» (Sal. 100: 3). Por otro lado, lo que él ha hecho por nosotros nos confiere valor, honor, dignidad y protección. «Reconozcan que el Señor es Dios; él nos hizo, y somos suyos. Somos su pueblo, ovejas de su prado» (Sal. 100: 3). Cuando entendamos eso, nuestras mentes se aclararán para reconocer quiénes somos (Rom. 12: 3). Seremos más humildes cuando reconozcamos nuestra dependencia de Dios. La gratitud y el amor se pondrán de manifiesto al experimentar la inmerecida bondad que él muestra hacia nosotros.

Miembros de la realeza (2 Sam. 9: 10-13; Mat. 22: 36-39; Efe. 4: 23-32)

David declara que Mefiboset «se sentaría a su mesa como uno de los hijos del rey» (2 Sam. 9: 11). De esa forma el desheredado príncipe, es restaurado al honor y al privilegio de la realeza. Aquel hijo de David, mediante la fe, recibe la misericordia divina que también se extiende a todo hijo de Adán y Eva. Quizá no te consideres lo suficiente digno, pero si Dios dice que eres un miembro de la realeza ¿quién eres tú para discutir con él? Dios te honra, te valora y te ama, por lo tanto cuentas con su aprobación para que de igual forma te honres, te valores y te ames. La profunda sanidad que representa amarnos como Dios nos ama, nos permitirá mostrar «la misericordia divina» a quienes nos rodean (Mat. 22: 39: Efe. 4: 23-32).

PARA COMENTAR

1. ¿Qué evidencias te ha dado Dios del lo mucho que él te valora?
2. ¿Qué implica amar a tu «prójimo» de la forma en que Dios te ha enseñado a amarte?

Arnet Mathers, Bennington, Vermont, EE. UU.

¡Él nos levantará!

TESTIMONIO

Lucas 12: 7

«"Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen, y yo les doy vida eterna; y no perecerán jamás, ni nadie las arrebatará de mi mano" (Juan 10: 27, 28).

»En los atrios celestiales, Cristo intercede por su iglesia, intercede por aquellos para quienes pagó el precio de la redención con su sangre. Los siglos de los siglos no podrán menoscabar la eficiencia de su sacrificio expiatorio. Ni la vida ni la muerte, ni lo alto ni lo bajo, pueden separarnos del amor de Dios que es en Cristo Jesús; no porque nosotros nos asimos de él tan firmemente, sino porque él nos sostiene con seguridad. Si nuestra salvación dependiera de nuestros propios esfuerzos, no podríamos ser salvos; pero ella depende de Uno que endosa todas las promesas (*Los Hechos de los Apóstoles*).

»Jesús, precioso Jesús, "misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad; que guarda misericordia a millares, que perdona la iniquidad, la rebelión Y el pecado, y que de ningún modo tendrá por inocente al malvado" (Éxo. 34: 6, 7). ¡Oh, cuán privilegiados somos porque podemos venir a Jesús tal como somos y podemos descansar en su amor! No tenemos esperanza fuera de Jesús. Sólo él puede tomarnos con su mano y sacarnos de las profundidades del desánimo y la impotencia para colocar nuestros pies sobre la Roca. Aunque el alma humana puede aferrarse a Jesús comprendiendo desesperadamente su gran necesidad, Jesús se aferrará de las almas compradas con su propia sangre con mayor firmeza aun que la del pecador que se aferra de él.

«Jesús se aferrará de las almas compradas con su propia sangre, con mayor firmeza aun que la del pecador que se aferra de él».

»Leo esto vez tras vez, por estar tan lleno de seguridad: "Teniendo un gran sumo sacerdote que traspasó los cielos, Jesús el Hijo de Dios, retengamos nuestra profesión. Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia" (Heb. 4: 14-16) (Carta 119, 1893)».*

**A fin de conocerle*, p. 82.

Stuart Griffin, Mount Holly, Vermont, EE. UU.

Martes
22 de febrero

Los escogidos de Dios

EVIDENCIA

1 Pedro 2: 9

Dicho en forma sencilla, la autoestima es la forma en que uno se considera a sí mismo o a sí misma. El Centro para el Control de Enfermedades afirma que los medicamentos más recetados en Estados Unidos son los antidepresivos. Esto parece algo irónico en una sociedad obsesionada con el éxito personal y la felicidad. Muchos autoproclamados gurúes han pontificado respecto a la forma de incrementar la autoestima, para así asegurar la felicidad y el éxito. ¿Se encontrará entonces la solución para una baja autoestima e insatisfacción, en una mantra o frase repetida a diario frente a un espejo, con el fin de convencerte de tu fortaleza y valor?

Nadie lo ha expresado mejor que Jesús.

Hace más de diez años leí un artículo relacionado con las deficiencias del sistema educativo norteamericano. Después de citar las pobres calificaciones obtenidas por los alumnos en matemáticas y ciencias, el artículo concluía que a pesar de lo anterior, los jóvenes norteamericanos sobresalían por encima del resto del conglomerado mundial en un único aspecto: en su autoestima. Los profesores bromeaban diciendo que sus estudiantes quizá no eran los mejores ni los más brillantes, pero que «al menos se sentían muy bien respecto a sus fracasos». Irónico. Sí, pero, ¿en realidad existe alguna relación entre lo que uno hace y su autoestima?

La autoestima consiste en respetarse a sí mismo. Yo soy especialista en destrezas de lectura en una escuela secundaria del sistema público. Allí me toca trabajar con estudiantes de bajo rendimiento. Aunque trato de estimular a mis alumnos para que piensen en forma positiva respecto a sus personas, el mejor estímulo proviene de sus mismas actuaciones. La mejor forma de sentirse bien respecto a uno mismo, ¡es haciendo algo positivo!

Pablo, el gurú original del mejoramiento personal en la iglesia primitiva, nos dejó una receta muy positiva en Efesios 4: 22-32. Parece que ser bondadoso, considerado, honrado y dedicado al trabajo son los elementos primordiales de la autoestima. Nadie lo ha expresado mejor que Jesús. Su forma de relacionarse con los demás y de servirles, constituye nuestro modelo no tan solo para una vida exitosa sino para el desarrollo de la autoestima.

Como cristianos, hemos crecido escuchando que somos el pueblo escogido de Dios. En 1 Pedro 2: 9 se nos recuerda que Dios nos ha escogido como su ejército portador de luz. Esta reafirmación de nuestra estima propia contradice los dictados de la sociedad respecto al logro del éxito y la felicidad. Hemos sido seleccionados para formar parte del equipo de Dios, y en consecuencia decidimos seguir sus normas esbozadas en la Biblia.

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo puedes sentirte satisfecho contigo mismo, si no eres tan bueno como fulanito o fulanita?
2. Trata de recordar el tiempo cuando no eras parte del pueblo escogido. Luego piensa en lo que implica ser parte del pueblo de Dios.
3. ¿Cómo se relaciona el ministerio terrenal de Cristo con el mejoramiento de la autoestima? ¿Cuáles son las claves para que llegues a respetarte adecuadamente?

Debra Gardner-Baasch, Wallingford, Vermont, EE. UU.

Miércoles
23 de febrero

Una autoestima santificada

CÓMO ACTUAR

2 Samuel 9; Romanos 5: 8; 12: 2

- ***¿Cómo se obtiene la autoestima?*** Primero, debemos entender y creer en el valor que Dios nos concede. En Romanos 5: 8, leemos que aun cuando éramos pecadores Cristo murió por nosotros. Cuando decidimos creer en nuestro valor personal, basados en la actitud divina en lugar de confiar en los mensajes distorsionados de otros pecadores; comenzamos a obtener una verdadera autoestima de origen divino: ¡al creer en lo que Dios dice que somos!

Jesús nos ordena que amemos a nuestro prójimo.

- ***¿Cómo puedo mantener una santa autoestima?*** Una vez que nos contemplamos a través de los ojos de Cristo, debemos resistir la tentación de criticar aquello que Dios aprecia tanto. ¿Qué derecho tenemos a menospreciar a quienes Dios ha llamados sus hijos? Si nos despreciamos, o despreciamos a los demás, estaremos criticando a Aquel que nos creó. Pablo habla de renovar nuestras mentes, como un medio para enfrentar la forma malsana de pensar. «Usted debe convertirse en un socio de Dios en este proceso de renovación y reprogramación. Esta obra es un proceso continuo, no una crisis repentina. No se puede decir que sea una experiencia única el proceso de ser «transformados mediante la renovación de su mente» (Rom.12: 2). Los verbos en este texto representan una acción continua, y la palabra mente describe la forma en que pensamos, la manera en que consideramos a la vida como un proceso diario».*
- ***¿Cómo puedo contribuir para que otros desarrollen una autoestima santificada?*** Si hemos tenido éxito en los dos primeros pasos, podremos ayudar a otros a desarrollar una imagen saludable. Jesús nos ordena que amemos a nuestro prójimo; y únicamente podemos hacer eso cuando dejamos de mirar a los demás para nuestra propia satisfacción. Si nos consideramos, y consideramos a los demás, como hijos e hijas de un amante Padre celestial, nos relacionaremos de forma diferente. Entrar en una relación de amor con nuestro Padre, nos permitirá ser una bendición para todos sus hijos, al esparcir el amor y la gracia que recibimos de él. Activamente buscaremos a nuestros prójimos, con el decidido propósito de bendecirlos porque amamos a nuestro Padre.

PARA COMENTAR

1. ¿Te consideras valioso, o valiosa, ante la vista de Dios? Si no lo crees, ¿cuáles son tus razones?
2. Piensa en alguien a quien puedes bendecir, porque sencillamente amas a Dios. Luego procede a hacerlo.

---

* David A. Seamands, *Healing for Damaged Emotions* (SP Publications, 1991), p. 74.

Amy y David Campbell, North Clarendon, Vermont, EE. UU.

Parte de la familia

OPINIÓN

Isaías 43; Mateo 6: 25-34; Lucas 15; 18: 15-17

Raquel se encuentra muy a menudo en la cocina, preparando la cena. La loza se ha escurrido en el fregadero y debe ser colocada en su lugar. Ella casi ha terminado, cuando su esposo entra y le dice: «Iba a organizar la loza, pero no la veo». Raquel le contesta en forma risueña, diciendo que ya lo había hecho porque tenía que ganarse su sueldo. El esposo, también con una sonrisa, le dice: «Querida, no tienes que ganarte nada. Tú eres parte integral de esta familia».

Al escuchar esa frase, Raquel siente una sensación indescriptible. Se siente, amada, deseada, apreciada. No hay nada más poderoso para acrecentar el sentido de autoestima de alguien, que comunicarle que es parte de un grupo, que puede hacer un aporte, ¡que es alguien necesario, y que se le necesita!

Jesús comparte esos mismos sentimientos, al hablar respecto al valor de los gorriones y de los lirios. Él dijo que la gente vale más que eso. ¡Nos concedió un gran valor! Al invitar a los niños para que se acercaran a él, luego que los habían alejado, indica que ellos eran valiosos ante su vista. Él habló de monedas perdidas, ovejas perdidas, un hijo perdido; concluyendo cada relato con la descripción del gozo y la alegría que surge cuando se encuentra cada elemento perdido. Estos relatos nos muestran el valor de la pertenencia. Jesús nos estaba diciendo que ¡se nos quiere, se nos ama y se nos necesita!

Nada mejor que escuchar la misma voz de Dios asegurándonos de su amor y su cuidado. Oigamos su tierna voz, al leer las palabras registradas por el profeta Isaías (Isa. 43: 1-3). (Coloca en el texto tu nombre, en los lugares apropiados).

No tienes que ganar la ciudadanía, ¡ya eres parte del pueblo!

«Pero ahora, así dice el Señor, el que te creó, Jacob, el que te formó, Israel: “No temas, que yo te he redimido; te he llamado por tu nombre; tú eres mío. Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te cubrirán sus aguas; cuando camines por el fuego, no te quemarás ni te abrasarán las llamas. Yo soy el Señor, tu Dios, el Santo de Israel, tu salvador; yo he entregado a Egipto como precio por tu rescate, a Cus y a Seba en tu lugar”».

Padre nuestro, ¡gracias por recordarme que pertenezco a un pueblo especial!

PARA COMENTAR

1. ¿En qué forma consideras que tienes valor para este mundo y para la eternidad?
2. ¿Cómo le contestarías a Dios, sabiendo que eres hijo o hija de él?

Rachel Busby Kinne, Rutland, Vermont, EE. UU.

Viernes
25 de febrero

¡Vales mucho!

EXPLORACIÓN

Mateo 10: 29-32

PARA CONCLUIR

La autoestima no es fácil mejorarla, es - pecialmente si te crees inferior a los demás. Dios nos hizo. Él nos ama como somos, y visualiza lo que podemos ser. En vez de soportarnos, él nos ama. En realidad, Dios nos renueva para que de pecadores nos convirtamos en parte de su real sacerdocio. Somos infinitamente valiosos para Dios, no solamente porque la muerte de Jesús nos justifica y su salvación cubre nuestros pecados, sino porque él nos ha creado en un plan dotado de infinita sabiduría y amor. Servir a Dios nos hace sentir bien, porque lo imitamos y por tanto cumplimos con nuestra misión.

CONSIDERA

- Redactar una descripción tuya, según tu apreciación personal. Luego añade a la lista algunos incidentes que demuestran el aprecio que Dios tiene por ti. Aprovecha para agradecer a Dios por todas sus bondades.
- Escuchar un himno o canción que hable de la redención y la necesidad de servir a Dios. Compártelo con algunos amigos. Puedes también compartirlo con tu clase de Escuela Sabática.
- Selecciona algún personaje bíblico tratando de dibujarlo como piensas se vería. Discute con algunos amigos los rasgos de carácter de dicho personaje.
- Pídele a algún amigo que mencionen tres de tus buenas cualidades. ¿Estás de acuerdo con su lista? ¿Por qué?
- Parafrasear el relato de la mujer tomada en adulterio.
- Pregunta a varios amigos qué piensan respecto al tema de la autoestima. Observa si mencionan a Dios en sus opiniones.

PARA CONECTAR

✓ Richard J. Foster, *Celebration of Discipline*, cap. 9, «Service». David D. Burns, *Feeling Good*, cap. 4, "«Start by building Self-Esteem».

Karin Wieczorek, Melbourne, Australia